



Weisskohl-Suppe – Asiatisch

Zutaten für 4 Portionen

Für die Weisskohl-Suppe

- 450 g Weisskohl – vierteln, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden
- 350 g Tomaten – in Würfel schneiden
- 1 rote Chilischote – entkernen und in Ringe schneiden
- 1 Ltr. Wasser
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Tamarindenpaste
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Topping

- 150 g Shiitake – vierteln
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari – mit 2 EL Wasser verrühren
- 2 EL gehackter Koriander

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für die Weisskohl-Suppe einen Topf mit 1 EL Erdnussöl erhitzen und den Ingwer 1 Min. dünsten. Dann den Weisskohl dazugeben und 4 Min. mitdünsten.

Das Tomatenmark einrühren, mit Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, Tomaten, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben und 20 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für das Topping eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und die Pilze 4 Min. anbraten. Mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen und verdampfen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, Tamari, Tamarindenpaste, Yacon und Hefeflocken einrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Weisskohl-Suppe anrichten und mit Pilzen und Koriander getoppt servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 416 kcal
- Kohlenhydrate: 13 g
- Eiweiss: 4 g
- Fett: 3 g